

ΓΕΝΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ SUMMER CAMPS

Με την Γ' φάση άρσης των περιορισμών στην αθλητική δραστηριότητα τη Δευτέρα 1η Ιουνίου 2020 έχει επιτραπεί η προσέλευση στις οργανωμένες αθλητικές εγκαταστάσεις αθλητών και αθλουμένων όλων των ηλικιών. Κατά συνέπεια, σε συνέχεια της ομαλής επιστροφής στη νέα κανονικότητα θα επιτρέπεται και η συμμετοχή παιδιών και εφήβων σε καλοκαιρινές ημερήσιες αθλητικές δραστηριότητες (summer camps).

Η πραγματοποίηση των summer camps θα διέπεται από τις ίδιες αρχές ασφαλούς άσκησης σε αθλητικές εγκαταστάσεις οι οποίες επικαιροποιούνται με βάση την πορεία της επιδημίας στη χώρα. Οι υπεύθυνοι των summer camps θα πρέπει να ενημερώνονται και να εφαρμόζουν τα προβλεπόμενα από την εκάστοτε ισχύουσα έκδοση των οδηγιών «Αθλητισμός & COVID19» που είναι αναρτημένες στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού: <https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports#> το περιεχόμενο της οποίας επικαιροποιείται συνεχώς.

Πρώτη προσέλευση στο summer camp

Τα παιδιά φέρνουν στην πρώτη προσέλευση το δελτίο καταγραφής αθλουμένου το οποίο συμπληρώνεται και υπογράφεται από τους συνοδούς τους. Οι πρώτες 2 ώρες της πρώτης ημέρας αφιερώνονται υποχρεωτικά στην εκπαίδευση των παιδιών στις διαδικασίες προσέλευσης, τήρησης ασφαλών αποστάσεων, μέτρων καθαριότητας χεριών και αθλητικού εξοπλισμού, ασφαλούς χρήσης των αποδυτηρίων και των αποχωρητηρίων και στις διαδικασίες χορήγησης φαγητού και υγρών. Κάθε ημέρα πρέπει να γίνεται υπενθύμιση των κανόνων ειδικά στην εναλλαγή των δραστηριοτήτων. Το Δελτίο Καταγραφής Αθλουμένου μπορείτε να βρείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο: https://gga.gov.gr/images/Deltio_Katagrafis_V3.pdf

Πρόσβαση στο χώρο προπόνησης

Σε κάθε εγκατάσταση θα υπάρχει μία είσοδος και έξοδος στην οποία καταγράφονται οι εισερχόμενοι και εξερχόμενοι με τα στοιχεία επικοινωνίας τους, ώστε να υπάρχει η δυνατότητα ιχνηλάτησης τυχόν κρούσματος COVID-19 από τον ΕΟΔΥ. Τα στοιχεία των ανήλικων αθλητών θα συμπληρώνουν οι κηδεμόνες ή οι συνοδοί αυτών στην προπόνηση. Η καταγραφή θα γίνεται με ευθύνη του οργανωτή του summer camp και θα φυλάσσεται για πιθανή ιχνηλάτηση. Το έντυπο του καταλόγου εισερχομένων/εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση μπορείτε να βρείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο:

https://gga.gov.gr/images/katalogos_eiserxomenon_ekserxomenon.pdf

Γενικές οδηγίες

- Όταν το παιδί εμφανίζει συμπτώματα όπως Πυρετός, Βήχας, Δύσπνοια, Πονόλαιμος, Κόπωση/Μυαλγία, Διάρροια, Ανοσμία **δεν προσέρχεται** στο camp.

- Χειραψίες, χαιρετισμοί, εναγκαλισμοί απαγορεύονται, ενώ οι επαφές μεταξύ των αθλουμένων πρέπει να επιδιώκεται να είναι οι ελάχιστες δυνατές.
- Όλοι οι υπεύθυνοι του summer camp θα πρέπει να έχουν μάσκα συνεχώς εκτός από τους προπονητές και εκπαιδευτές στη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας (οι αθλούμενοι επίσης δεν φορούν μάσκα).
- Να υπάρχει αλκοολούχο αντισηπτικό υγρό διάλυμα (με αντλία) σε εμφανή σημεία.
- Οι κλειστοί χώροι πρέπει να αερίζονται συχνά . Σε ότι αφορά τη χρήση του κλιματισμού να εφαρμόζονται τα προβλεπόμενα στη σχετική εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας την οποία μπορείτε να βρείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://gga.gov.gr/images/iogeneis-loimokseis.pdf>
- Ένας χώρος (π.χ. ένα δωμάτιο αποδυτηρίων) θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί αν χρειαστεί προκειμένου να απομονωθεί κάποιο άτομο με συμπτωματολογία COVID-19 μέχρι να ενημερωθεί ο ΕΟΔΥ από τον υπεύθυνο του camp για περαιτέρω ενέργειες. Ο χώρος θα πρέπει να έχει τουαλέτα, νιπτήρα, σαπούνι, χειροπετσέτες /χαρτομάντηλα, ποδοκίνητο κλειστό κάδο απορριμμάτων, αλκοολούχο αντισηπτικό, χειρουργικές μάσκες, γάντια μιας χρήσης.
- Να γίνεται ανάρτηση, στην είσοδο και σε εμφανή σημεία εσωτερικά της εγκατάστασης, οδηγιών που αφορούν στους κανόνες αναπνευστικής υγιεινής, στην εφαρμογή της υγιεινής των χεριών, στα συμβατά συμπτώματα για COVID-19 λοίμωξη, στη συμπεριφορά στον αθλητικό χώρο. Σχετικές αφίσες υπάρχουν στην ενότητα «Υγειονομικοί Δεκάλογοι», στον σύνδεσμο: <https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports#>.

Οργάνωση δραστηριοτήτων camp

- Ο αριθμός των ατόμων σε κάθε camp καθορίζεται από τους περιορισμούς χωρητικότητας των σχετικών αθλητικών εγκαταστάσεων που θα χρησιμοποιηθούν, οι οποίοι ισχύουν κατά την έναρξη του summer camp και αναφέρονται στη σχετική Κοινή Υπουργική Απόφαση.
- Για λόγους προσαρμογής και αποφυγής κακώσεων συνιστάται η δραστηριότητα στο camp να έχει προοδευτική επιβάρυνση. Την πρώτη εβδομάδα οι έντονες αθλητικές δραστηριότητες θα πρέπει να διαρκούν συνολικά όχι περισσότερο από μία ώρα ενώ το υπόλοιπο χρονικό διάστημα να χρησιμοποιείται για ατομική άσκηση, βελτίωση τεχνικής, ή δημιουργικές ασχολίες.
- Για να αποφεύγεται ο συγχρωτισμός των αθλητών σε κλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις οι αθλούμενοι θα πρέπει να χωρίζονται σε μικρές ομάδες των 8-10 ατόμων που θα εναλλάσσονται σε διαφορετικούς σταθμούς. Προτείνεται η σύνθεση των ομάδων να παραμένει σταθερή.
- Οι εκπαιδευτές μεριμνούν ώστε να τηρούνται όσο γίνεται οι αποστάσεις πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη λήξη της προπόνησης μεταξύ των αθλουμένων.

- Θα πρέπει να εναλλάσσεται η άσκηση σε εσωτερικό χώρο με άσκηση σε εξωτερικό χώρο έτσι ώστε κάθε ομάδα να μη βρίσκεται σε κλειστό χώρο για περισσότερο από 45 λεπτά συνεχόμενα.
- Οι διάφορες δραστηριότητες θα πρέπει να σχεδιάζονται έτσι ώστε να διευκολύνεται η τήρηση της ελάχιστης ασφαλούς απόστασης του 1,5 μέτρου.
- Μετά από κάθε εναλλαγή αθλητικής δραστηριότητας τα παιδιά θα πρέπει να κατευθύνονται σε νιπτήρες όπου θα πλένουν τα χέρια τους με σαπούνι. Η σωστή εφαρμογή της υγιεινής των χεριών θα πρέπει να θεωρείται σημαντικός εκπαιδευτικός στόχος του camp.
- Εφόσον χρησιμοποιούνται αθλητικά όργανα θα πρέπει να υπάρχουν σε επαρκή αριθμό στην προπόνηση ώστε να εναλλάσσονται συχνά (π.χ. κάθε 15 λεπτά) και να απολυμαίνονται με βάση τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για να επαναχρησιμοποιηθούν.
- Αποφυγή του συνωστισμού και περιορισμός των επαφών μεταξύ παιδιών-γονέων-προσωπικού κατά την προσέλευση και αποχώρηση από το camp. Εφαρμογή πρακτικών μέτρων για τήρηση αποστάσεων (π.χ. γραμμές στο δάπεδο). Εφόσον είναι εφικτό, προγραμματισμός διαφορετικών ωρών άφιξης και αναχώρησης των παιδιών με εύρος που θα έχει προκαθοριστεί σε συνεννόηση με τους γονείς/κηδεμόνες.
- Στις διαδικασίες παρακολούθησης θεωρίας κλπ συνιστάται τα παιδιά να κάθονται αραιά αφήνοντας κενά καθίσματα ανάμεσά τους ώστε να τηρούνται οι αποστάσεις. Για τον υπολογισμό της χωρητικότητας αιθουσών για θεωρία, video κλπ η αναλογία συνιστάται να είναι ένα παιδί ανά 3 τμ.

Αποδυτήρια

- Πριν την επαναλειτουργία των αποδυτηρίων, εφόσον οι χώροι παρέμειναν ακρησιμοποιήτοι για περισσότερες από 7 ημέρες, ο καθαρισμός και η απολύμανση τους γίνεται στο πλαίσιο των συνήθων διαδικασιών – βλ. <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>
- Επιτρέπεται η χρήση των αποδυτηρίων έως 4 άτομα ανά 20 τμ και για τα επόμενα κάθε 10 τμ, ένα επιπλέον άτομο με χρήση μάσκας σε όλη τη διάρκεια της παραμονής τους. Στην περίπτωση μικρότερων χώρων η είσοδος επιτρέπεται με χρήση μάσκας και τήρηση φυσικής απόστασης σε όλη τη διάρκεια της παραμονής τους.
- Ανάμεσα στα καθίσματα να παρεμβάλλεται ένα κενό κάθισμα, όπου είναι εφικτό.
- Ατομική χρήση ντους, όπου είναι εφικτό. Στην περίπτωση που δεν υπάρχουν ατομικά ντους και αυτά είναι σε σειρά συστήνεται να υπάρχει μεταξύ δύο ντους ένα κενό. Καλό σαπούνισμα των χεριών κατά τη διάρκεια του ντους. Καλός αερισμός του χώρου με ανοικτά παράθυρα.
- Συστήνεται η χρήση προσωπικών ειδών (πχ σαπούνι & σαμπουάν) και η χρήση ατομικής πετσέτας και σαγιονάρας.

Σίτιση

Αν προβλέπεται σίτιση αυτή θα γίνεται μόνο με συσκευασμένες τροφές και εμφιαλωμένο νερό και αναψυκτικά ή χυμούς σε συσκευασία tetrapack ή μεταλλικό κουτί τα οποία θα τοποθετούνται σε χάρτινες σακούλες και ο κάθε αθλητής θα παίρνει μόνος του τη δική του.

Στη σίτιση πρέπει να τηρούνται οι αποστάσεις μεταξύ των παιδιών.

Διαμονή

Δεν προβλέπεται διαμονή στα ημερήσια αθλητικά summer camps. Ωστόσο, σε περίπτωση που προβλέπεται, τότε στο κομμάτι της διανυκτέρευσης και σίτισης ακολουθούνται οι οδηγίες ΕΟΔΥ για κατασκηνώσεις.

Καθαριότητα εγκαταστάσεων

Το προσωπικό καθαριότητας κατά τη διάρκεια της εργασίας του πρέπει να φορά στολή/ρόμπα εργασίας και γάντια μιας χρήσεως, τα οποία θα πρέπει να αλλάζει τακτικά. Μετά την αφαίρεση των γαντιών θα πρέπει να ακολουθεί σχολαστική υγιεινή των χεριών (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού για 20 δευτερόλεπτα) και, αφού τα χέρια στεγνώσουν καλά, να χρησιμοποιείται νέο ζευγάρι γαντιών. Πρόσθετος εξοπλισμός ατομικής προστασίας, όπως μάσκα, προστατευτικά γυαλιά και αδιάβροχη ποδιά, μπορεί να χρειάζεται κατά την παρασκευή διαλυμάτων, ανάλογα με το καθαριστικό/απολυμαντικό που χρησιμοποιείται και τη διαδικασία καθαρισμού, για την προστασία του προσωπικού καθαριότητας, ιδιαίτερα εάν υπάρχει κίνδυνος πιτσιλίσματος.

Μετά τη χρήση των εγκαταστάσεων συστήνεται καθαρισμός/απολύμανση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ που βρίσκονται στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>

Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή Γ.Γ.Α.